ONZIÈME ANNÉE — N° 419 — On s'abonne au Bureau du Journal; 17, RUE DE L'ANNONCIATION à PARIS (16e Arr.) et dans les Bureaux de Poste — SAMEDI 28 AVRIL 1917

ABONNEMENTS

FRANCE. . . . Un an. 6 fr.
ETRANGER . . . — 8 fr.

LE NUMERO:

FRANCE. . . . . 10 centimes
ETRANGER . . . . 15 —
Aux Bureaux du Journal et par la poste

TÉLÉPHONE: PASSY 46-11

ANNONCES
Agence MURATET & Cie
89, rue d'Hauteville
TÉL. : BERGÈRE 43-91

LA FRANÇAISE

Journal de Progrès Féminin

PARAISSANT TOUS LES SAMEDIS

Directrice - Fondatrice :
Jane MISME

ABONNEMENTS

FRANCE. . . . Un an. 6 fr.
ETRANGER. . . . — 8 fr.
Les Abonnements ne peuvent être souscrits pour moins d'un an. Ils partent du 1er de chaque mois.

LE NUMERO:

FRANCE. . . . . 10 centimes
ETRANGER. . . . 15 —
Aux Bureaux du Journal seulement et par poste

LE PROBLÈME DE L'ALIMENTATION

Ce numéro est consacré spécialement aux préoccupations alimentaires nées de l'heure présente. Il a pour but :

1° D'éclairer nos lecteurs sur la portée hygiénique des restrictions nécessaires.

2° De leur indiquer quelques moyens de parer aux effets de ces restrictions sur leur alimentation et sur leur budget.

3° De réclamer des pouvoirs compétents que leurs décisions soient dictées uniquement par l'intérêt général et prises avec discernement, promptitude et fermeté.

Le Péché de Gourmandise

C'est un des péchés dont la France se glorifie et dont elle prétend qu'ils font son prestige et sa fortune. Il y aurait beaucoup à dire là-dessus, mais je n'en dirai rien aujourd'hui. Il me suffira de noter que si, réellement, le goût français pour la bonne chère acquérait à notre pays de tels avantages, nous étions en train de les payer fort cher: pour le plaisir de manger et de boire, notre race tombait à la dégénérescence. La France, en général, boit trop et trop bien, depuis un siècle.

Certes, les grandes beuveries et les festins gigantesques furent chez nous de tous les temps. Mais c'étaient là « noces » qui, pour la majorité du peuple, se compensaient par la frugalité de tous les jours. Tout ce dont la guerre oblige aujourd'hui à réduire l'usage, la viande, le vin, le sucre en particulier, était à peu près exclu de l'alimentation ordinaire des campagnes, de celle du peuple et de la petite bourgeoisie des villes.

Pour ne parler que de ce que je sais, il n'y a pas trente ans, les villageois et les paysans de l'Ardèche ne consommaient guère d'autre viande que celle de porc engraissé toutes les années dans chaque famille. Les pommes de terre, les châtaignes et les haricots formaient pour tous la base de l'alimentation, qui s'enrichissait l'été des légumes et des fruits de saison, d'ailleurs peu abondants dans la plus grande partie du département. Le pain blanc y était un luxe rare, et l'aisance ou le raffinement s'y marquaient par la quantité de froment plus ou moins grande mêlée au seigle dans les grandes « tourtes » que, en de vastes corbeilles appelées « paillas », les ménagères du village qui avaient « pétri » chez elles, portaient sur leur tête, chaque semaine ou chaque quinzaine, au four du boulanger.

Ces mœurs n'ont pas encore entièrement disparu ; j'ai revu, l'été dernier, les tourtes sorties du four, attendre dans les paillas que l'on revînt les chercher; et, dans certains villages où nous débarquions à l'improviste, il arrivait que l'auberge n'eût à nous offrir que des œufs, du fromage et du lait.

Hélas ! le vin et les liqueurs ne manquaient nulle part ! Et l'usage du pain blanc et de la viande quotidienne s'est largement répandu partout.

Si l'on songe que c'est là encore une des régions de la France restées les plus simples et les plus saines; si l'on songe au dépeuplement des campagnes et à l'accroissement des villes, on se rend compte que c'est la nation presque entière qui a passé de l'alimentation presque toute végétale d'autrefois à un régime dans lequel dominent les excitants. On en est venu à considérer ces deux luxes d'autrefois, le vin et la viande, comme couramment nécessaires. Et l'on ne sait plus se passer davantage du sucre, luxe jadis bien plus rare encore. La santé publique en décroît de génération en génération.

Ce sont ces aliments de luxe dont les circonstances aujourd'hui exigent la restriction, et nos aïeux seraient bien étonnés du trouble, des difficultés que provoquent les mesures nécessaires.

Cependant, si l'on y regarde de près, on trouve le public dérangé dans ses habitudes, réaigné en somme. Sans doute, trop de ménagères, par un esprit de prévoyance ou d'économie qui ne laisse point d'être coupable, puisqu'il les conduit à des actes d'accaparement qui aggravent les crises, ont fait des provisions excessives; elles leur coûteront d'ailleurs fort cher par tout ce qu'elles en perdront. Mais les pires empêcheurs de réformes sont ici, comme toujours, les marchands. Ce sont eux qui, dès qu'une mesure est annoncée comme indispensable au salut du pays, c'est-à-dire à tous les Français, courent aux gouvernement pour lui interdire de toucher le pays périr, plutôt que de toucher à leurs recettes. Le pire est que le gouvernement les écoute et [illegible] exemple les marchands de vin [illegible] tout ce qu'il voudrait, pourvu qu'on [illegible] plus ou plus cher aux consommateurs ce qu'ils sont censés se procurer difficilement.

L'effet salutaire de telles circonstances devrait être de nous faire réfléchir.

Nous voudrions, par ce numéro spécialement consacré aux questions d'alimentation que pose l'heure actuelle, aider aux réflexions de nos lecteurs et de nos lectrices et aux décisions qui seraient bonnes à tous pour le présent et pour l'avenir.

Nous aurons, je crois, tout bénéfice à faire résolument notre *mea culpa* du péché de gourmandise et à prendre la ferme projet, sinon de n'y plus retomber jamais, ce serait trop triste, du moins de le commettre moins aveuglément. Il est un des plus dangereux et des plus gênants, si l'on n'y prend garde, puisqu'il nous peut entraîner aux plus nuisibles excès et à des labeurs infinis. Mais lorsqu'on essaie de le pratiquer avec intelligence, on arrive à reconnaître que les bienfaits de la nature sont sans bornes et qu'elle nous réserve autant de plaisirs dans le plus simple usage de ses dons que nous en pouvons trouver par de savantes recherches. Les buveurs d'eau volontaires qui ont été des buveurs de vin, connaissent que la seconde habitude offre autant d'agréments que la première ; les végétariens par principe ont bientôt un sincère dégoût pour la viande et les frugivores se plaisent souverainement à leur régime.

Donc, au bout d'un peu de temps, ce qui fut d'abord sacrifice redeviendra plaisir. Notre santé y gagnera ; notre bourse aussi; nous aurons la satisfaction suprême d'échapper autant que possible à la tyrannie des marchands.

On le voit, on le verra mieux encore, par tous les articles qui suivent, les raisons patriotiques qui nous imposent d'accepter sans murmure la privation relative de la viande, du vin, de l'alcool, du sucre, n'exigent de nous qu'une bien petite dose d'héroïsme. L'intérêt national s'accorde ici, comme toujours, lorsqu'on regarde au fond, avec l'intérêt de chacun. Aussi tout notre effort doit-il porter à soutenir le gouvernement dans sa tâche contre les protestations à courte vue des commerçants atteints dans leurs profits immédiats. Leurs criailleries, leurs menaces, les « ressources de l'influence électorale », comme disent les marchands d'alcool, dont ils usent avec intensité et qui entravent et brouillent les projets de nos meilleurs dirigeants, nous lèsent tous et risquent de nous nuire bien plus encore dans un avenir peut-être prochain. C'est grâce à eux que l'alcool à brûler coûte trois francs le litre au lieu de quatorze sous et que sort de France l'or qui paye les importations d'alcool nécessaires à la fabrication des explosifs; tandis que l'alcool produit chez nous empoisonne et détruit la France ; c'est grâce à eux et parce que l'idée de la carte de viande déplaît aux bouchers que le pauvre M. Viollette patauge à la recherche d'autres solutions plus ou moins absurdes ; grâce à eux que la France continue à manger des gâteaux, tandis qu'on envisage le rationnement du pain. C'est contre leur opposition qu'il faut nous liguer énergiquemnet, protester de toutes manières et d'abord en nous passant volontairement de ce qu'ils sont si acharnés à nous vendre quand même.

JANE MISME

POUR UTILISER LES RESTES DE PAIN

Ils pourront prendre la place de la farine destinée à épaissir les sauces ou à « velouter » les potages; ou bien servir à la préparation de met capables de remplacer les pâtes actuellement d'un prix élevé; enfin mariés à nos fruits, ils feront d'excellents puddings.

Mme Moll-Weiss donne des recettes à l'appui de ces indications. Nous lui empruntons l'exemple d'un emploi des restes de mie de pain pour un potage velouté. La tomate peut être à volonté remplacée par d'autres légumes : carottes, haricots, pommes de terre, potiron, navets, etc.

Potage velouté à la tomate : 30 grammes de beurre végétal, 50 grammes de mie de pain, 500 grammes de tomates fraîches, 2 litres d'eau, 15 grammes de sel, 20 grammes de beurre frais.

1. Faire chauffer le beurre végétal, ajouter les tomates bien lavées et coupées en morceaux, ajouter peu à peu les 2 litres d'eau, puis le pain et le sel.

2. Faire bouillir doucement pendant une heure. Passer la préparation au tamis, la remettre au feu, quand elle est bouillante, la verser dans la soupière et ajouter le beurre frais.

QUELLES SONT LES RESTRICTIONS NÉCESSAIRES?

La France doit économiser toutes les denrées qu'elle ne produit pas elle-même en quantité suffisante pour la consommation de ses habitants.

1° Pour ménager ses ressources financières en achetant le moins possible à l'étranger;

2° Parce que d'ailleurs l'étranger peut lui vendre de moins en moins. Les produits relatifs à l'alimentation dont la France risque le plus de manquer et qui par conséquent doivent être le plus épargnés sont :

La viande, la farine, le sucre, le vin, l'alcool, le charbon.

Tous les produits d'importation tels le thé, le café, le chocolat, doivent, de plus, être éliminés le plus possible de notre consommation.

La consommation de la viande en temps de guerre

Consommer de la viande en temps de guerre semble, pour quelques personnes peu renseignées, une simple question de goût et d'argent; car la viande coûte fort cher. Le problème est infiniment plus compliqué; peut-être même est-il utile de remonter aux raisons (1) qui ont fait hausser le prix des viandes pour s'en rendre bien compte.

En temps ordinaire la consommation annuelle de la viande en France est évaluée à 1.900.000 de têtes (bœufs et vaches) fournissent 600.000 tonnes de viande nette. Mais depuis la guerre ce chiffre a beaucoup augmenté, nous avons une grande armée à nourrir (2) nous tenons à la bien nourrir et, d'après certains économistes, elle nous coûterait 1.500.000 kilogrammes de viande par jour. Si bien qu'au 31 décembre 1915 on constatait une diminution de notre cheptel égale à 12.500.000 têtes, dans laquelle est comprise la réduction de 700.000 têtes appartenant à la portion de pays prise par l'ennemi (3).

Continuer de la sorte, c'était, à brève échéance, la destruction de notre troupeau national. C'est alors qu'on songea à importer des viandes frigorifiées; rien de mieux; mais pour se pourvoir de ces viandes, même quand elles viendraient de nos colonies, c'est grever notre budget du frêt très élevé que nous sommes obligés de payer. Or, on a calculé que si les civils voulaient seulement réduire de moitié la quantité de viande qu'ils consomment habituelelment, nous pourrions nous suffire.

Voyons si cela est désirable on mange de la viande parce qu'on y esthabitué; parce qu'elle coûte cher; parce que sa préparation donne moins de peine que celle des légumes et aussi parce qu'elle renferme de l'albumine nécessaire à la reconstitution de nos tissus.

De toutes ces raisons, il n'y en a qu'une qui soit vraiment à retenir par les civils; la richesse de la viande en albumine.

Or il existe d'autres substances qui contiennent également de l'albumine; pourquoi, à l'arrière, ne les consommerait-on pas, pour remplacer la viande au moins en partie ?

En effet si la viande contient, en moyenne, 19 % d'albumine, les poissons en renferment 17 %, les œufs 14 %, les fromages frais 21 % et les fromages cuits, Gruyère et Hollande 30 %. Qu'on n'aille pas s'imaginer d'ailleurs que seules les substances d'origine animale en sont pourvues; les légmineuses en contiennent 23 %, les céréales 10,5 %, les pâtes 12 %, le pain 9 %; les fruits oléagineux 17,7 % et les champignons séchés (lourds aux estomacs) 41,40 %. Bien plus, l'albumine d'origine végétale offre sur l'autre albumine l'avantage de ne pas introduire avec elle dans l'organisme des toxines dont se trouvent incommodés les organismes délicats .

Voici donc, à côté de notre désir de laisser à notre brave armée l'aliment qui se cuisine le plus rapidement, bien des raisons personnelles, pécuniaires et physiologiques de n'en pas exagérer l'emploi.

Je sais bien que les légumineuses, par exemple, ne sont pas accueillies avec joie dans les menus; on les trouve un peu plébéiennes, difficiles à digérer, que sais-je ? Qu'on me permette d'affirmer que tout ici dépend du savoir-faire de la maîtresse de maison. Lourds à l'estomac, certes, oui, les haricots, les pois, les lentilles, munis de leur épaisse enveloppe de cellulose; mais séparés de cette enveloppe et réduits en purée, les voici déjà plus acceptables et pour celles qui savent et pour celles qui appliquent au bien-être des leurs l'imagination qui nous est échue en partage, il est possible d'établir de véritables gammes alimentaires allant du mets le plus lourd au mets le plus léger ou vice-versa, selon les « forces stomacales » en présence desquelles on se trouve (4).

Le riz, le macaroni, autres aliments précieux ! Que leur teneur en albumine soit inférieure à celle de la viande, qu'importe, puisque l'usage a établi pour ces denrées un assaisonnement aux fromages cuits, — gruyère ou parmesan — à poids égal deux fois plus riches en albumine que la viande! Il suffira d'additionner largement le plat de pâtes de fromage pour que l'adjonction de viande devienne inutile et en même temps l'on aura un mets plus délectable. Sans doute va-t-on m'objecter que le fromage a lui aussi augmenté de prix; mais il coûte malgré tout moins cher que la viande, puisque un même poids d'albumine revient à 0 fr. 55 quand son origine est carnée et à 0 fr. 26 quand le fromage l'a fourni avec, en plus, toute la graisse qui s'y trouve!

En outre cette manière de faire nous conduit à diminuer le nombre des mets à servir sur nos tables et à préparer dans nos cuisines; d'où économie de combustible, de vaisselle, de linge etc... D'où retour à une vie simple, la seule qui s'harmonise avec les temps qu nous vivons.

Aurai-je la hardiesse de dire à mes lecteurs que pour un estomac robuste des fruits oléaginux (noix, amandes, noisettes), préparés par une mastication suffisante, peuvent, au moins en partie, remplacer le rosbeef et le rôti de veau ? et qu'une assiettée de fromage à la crème vaut mieux pour un nerveux excitable qu'une aile de dinde truffée? Enfin ne pourrait-on imaginer que notre amitié pour les Anglais nous conduise jusqu'à les imiter dans une abondante consommation de céréales diversement accommodées et cela pour le plus grand profit de la santé nationale ?

Il est en effet assez curieux de voir combien, dans notre merveilleux pays nous nous sommes enlisés dans certaines coutumes gastronomique; combien nos menus si variés dans la forme le sont peu, en réalité, dans le fonds. De l'ardoise du marchand de vin au fin bristol du restaurant élégant, c'est l'aliment carné qui jusqu'aux dernières restrictions officielles, tenait la première place, qui tenait presque toute la place ! Nos hygiénistes se sont depuis longtemps élevés contre ces conceptions en contradiction avec la plus élémentaire logique ils n'ont pas réussi à les changer beaucoup. La guerre leur vient en aide! Il faut d'abord que nos poilus aient toute la viande qui leur est nécessaire et il faut qu'ils l'aient malgré une importation aussi réduite que possible ! La conclusion est aisée : les civils suivront désormais les conseils des hygiéniste; l'armée complètera la défense héroïque d'une intelligente défense économique et, conséquence imprévue, tout le monde s'en portera mieux.

A. MOLL-WEISS

(1) Je ne m'occuperai pas naturellement ici du tuafe de la viande.

(2) L'alimentation et le vêtement de nos armées nous coûtent deux milliards tous les 3 mois.

(3) L'Allemagne en 1914-1915 a abattu des porcs pour économiser ses pommes de terre et en 1915-1916 elle a réduit de moitié son troupeau bovin.

(4) Voir à ce sujet mon petit livre: « La vie moins chère ».

La cherté des Œufs

En temps ordinaire, les œufs consommés à Paris, à partir du mois de septembre, nous venaient de Russie, de Galicie, de Hongrie. de Bulgarie ; depuis la fermeture des Dardanelles, l'arrivage des œufs en France a diminué de 500 millions pendant que les demandes augmentaient à l'arrière du front, dans les hôpitaux, voire dans la population civile, à cause du renchérissement de la viande. Résultat: le prix des œufs a subi une ascension qui paraît ne pas être arrivée à son terme.

Que faire ? Achever ce que le prix élevé a produit automatiquement en partie: supprimer l'œuf le plus possible. soit comme aliment, soit comme condiment.

D'ailleurs, la Faculté de Médecine n'a-t-elle pas, dans ces derniers temps, déclaré et prouvé que la réputation de l'œuf a été surfaite et même qu'il pouvait être la cause de véritables intoxications et provoquer ce que M. le Professeur Charles Richet a appelé des phénomènes analyptiques ?

Voici plus de raisons qu'il n'en faut pour supprimer l'introduction supplémentaire des œufs dans nos sauces, dans nos potages, et pour n'accorder aux crèmes — de goût si agréable pourtant — qu'une place très restreinte dans nos menus.

Sans doute, l'œuf aliment était pour les personnes occupées qui ne peuvent consacrer qu'un temps restreint à leurs préparations culinaires, un appoint de premier ordre; mais la marmite norvégienne (dont nous parlons plus loin), leur permettra de réaliser, sans plus grande dépense de temps, des mets plus variés et moins onéreux.

(Extrait de « La vie moins chère », par A. Moll-Weiss.)

IL FAUT AUSSI PRODUIRE DAVANTAGE

Pour suppléer aux lacunes de l'exportation, la France doit s'appliquer par tous les moyens à produire plus largement les denrées nécessaires à sa consommation.

Tous les Français, toutes les Françaises de tout âge qui le peuvent doivent apporter leur aide à l'agriculture. Tous ceux qui le peuvent, à la ville et à la campagne, doivent élever porcs, chèvres, volailles, lapins.

Des organisations spéciales et le Ministère de l'Agriculture donnent les renseignements nécessaires à ce sujet.

Le Vin est-il indispensable?

L'usage modéré de l'alcool sous forme de vin ou de bière est-il donc vraiment indispensable ? Cela ne saurait soutenir.

Un produit qui n'existe pas dans la nature ne peut-être considéré comme tel. Est-il du moins utile ? Certes, dans un pays de vignobles comme le nôtre, douter du bon effet du vin de France sur la santé générale, sur la vigueur musculaire et surtout sur la vivacité cérébrale peut paraître audacieux. Le paganisme a fait un dieu de l'inventeur du vin. De tous temps prosateurs, poètes, musiciens ont, dans un concert unanime chanté la précieuse liqueur et sa merveilleuse action sur l'esprit humain; il semble que les plus belles œuvres dont s'énorgueillit l'humanité n'aient pu jaillir que d'un cerveau surexité par l'alcool, Il n'est pas surprenant que la notion de l'utilité du vin ait acquis peu à peu le caractère de vérité nécessaire et indiscutable. Eh bien, il ne faut ps hésiter à proclamer bien haut que cette notion est fausse, et que l'alcool, sous toutes ses formes, est, pour un homme bien portant, absolument inutile. C'est un médicament excellent, c'est un aliment déplorable. Il peut être précieux pour stimuler à un moment donné l'organisme défaillant, et lui permettre un effort impossible sans lui, mais il le stimule comme une fouet stimule un cheval au moment de gravir une côte, et, comme lui, il agit d'autant mieux qu'il agit plus rarement. De même que le cheval habitué au fouet ne peut faire le moindre effort sans être fouetté, de même l'alcoolique est incapable de tout s'il est privé de son excitant habituel. C'est une infériorité que lui a créé l'usage des alcools, et non une supériorité. Le sentiment d'impuissance que ressent tout homme habitué à faire un usage même modéré d'alcool, quand il en est un jour sevré, le confirme dans sa conviction que l'alcool donne la force. C'est une erreur d'interprétation : l'alcoolique sans alcool est comme le morphinomane sans morphine; il souffre de la privation de son poison. De ce que, sans morphine, un morphinomane est un être incapable d'un effort physique ou intellectuel, de ce que la privation brusque de son poison peut provoquer des accidents parfois terribles, personne ne songe à déduire que la morphine est nécessaire à l'homme sain. Pourquoi raisonner autrement, quand il s'agit de l'alcool ?

Pour juger de l'influence de l'usage habituel de l'alcool, il faut comparer l'état de santé et de vigueur des buveurs et des abstinents, et encore tenir compte de cette circonstance que les abstinents ne le sont en général que par suite d'un état pathologique. On peut encore interroger les dyspeptiques privés de vin, non pas un mois après le sevrage, mais un an après, quand la désaccoutumance est complète. Toute enquête faite dans ce sens, sans parti-pris, conduirait, je crois, à la conclusion que je viens de formuler.

Je ne veux pas pousser les choses à l'extrême et dire que le vin, la bière, le cidre doivent être définitivement proscrits de l'alimentation. Non! Ce sont des boissons agréables, et on peut les tolérer, sans grand inconvénient, à doses modérées, chez des sujets sains, mais leur usage n'est qu'une tolérance et non une nécessité.

Les buveurs d'eau ont la même vigueur, la même énergie, la même vivacité que les buveurs de vin. Quand ont voit tout le mal que fait l'alcool, quand on cherche, sans parvenir à le trouver, le bien qu'il a pu faire, on ne peut ne pas trouver quelque ironie dans l'appellation de boissons hygiéniques, appliquée par nos législateurs aux boissons fermentées.

Effets de l'Alcool du Vin et de l'Alcool pur

L'alcool concentré, sous forme d'eau-de-vie ou de liqueur, agit sur l'estomac d'une manière beaucoup plus active que l'alcool dilué à l'état de vin ou de bière, et provoque beaucoup plus rapidement des phénomènes d'irritation, de gastrite ensuite. Pour la même raison, à égalité de concentration, les divers alcooliques sont beaucoup plus nocifs absorbés à jeûn qu'au cours où à la suite d'un repas. Dans le premier cas, ils sont portés tels quels au contact de la muqueuse, dans le second ils se diluent dans le contenu de l'estomac. Mais si la genèse des troubles dyspeptiques est dans une certaine mesure sous la dépendance de la concentration, l'action générale sclérosante sur les divers tissus paraît dépendre surtout de la quantité de poison ingérée, et, comme la concentration de l'alcool est un obstacle à l'absorption de fortes doses, peut s'observer davantage chez les buveurs de vin que chez les buveurs d'eau-de-vie.

J'insiste particulièrement sur ce point, car telle n'est pas l'opinion générale, et celui qui boit exclusivement du vin se figure mal qu'il s'expose à tous les dangers de l'alcoolisme. Or un litre de vin à dix degrés renferme la même quantité d'alcool qu'un quart de litre d'eau-de-vie à 40 degrés. Celui qui ingère quatre litres de vin par jour imprègne ses tissus d'autant d'alcool qu'en buvant un litre d'eau-de-vie, et chacun sait qu'en pays de vignoble, 4 litres de vin constituent une dose quotidienne souvent atteinte, tandis que peu de gens absorbent un litre d'eau-de-vie par jour. Les buveurs de vin sont donc de plus grands consommateurs d'alcool que les buveurs de liqueurs, et c'est peut-être la seule raison pour laquelle la cirrhose de Laënnec est plus fréquente chez les premiers. Bien entendu, le « record » de la consommation appartient aux éclectiques qui consomment le poison sous toutes ses formes.

La qualité de l'alcool n'est pas sans avoir sur son action toxique une certaine influence, mais on l'a beaucoup exagérée, au grand dommage de l'hygiène.

Les recherches qui ont été faites sur ce sujet intéressantes en elles-mêmes, ont eu en pratique un résultat déplorable, qui a été d'innocenter dans l'esprit public l'alcool de tous les méfaits de l'alcoolisme, pour en charger exclusivement les substances naturellement ou artificiellement mélangées à lui. Nul n'a exprimé plus nettement cette conception que Daremberg: « Ce qu'il y a de moins toxique dans les boissons alcooliques, dit-il, c'est l'alcool. »

Les conséquences pratiques d'une telle opinion, c'est que, à la condition de n'employer que des alcools de bonne qualité, on ne court aucun risque à en faire un large usage. Or, 1° l'alcool de vin le plus pur, n'est pas exempt d'alcools supérieurs; 2° les recherches de Dujardin-Baumetz et Audigé ont évalué la toxicité du plus toxique des alcools supérieurs à quatre fois la toxicité de l'alcool éthylique pur.

Or, dans le plus mal rectifié des alcools industriels, la proportion de ces alcools supérieurs n'atteint pas 3 pour 1000; l'excès de toxicité qui en résulte ne peut donc être que médiocre. Sternberg, Strassmann, Zuntz n'ont pas trouvé que l'addition d'une dose d'alcool amylique de 0,5 % à de l'alcool éthylique pur modifiât sensiblement ses propriétés toxiques. La clinique conduit aux mêmes conclusions. Forel, sur 478 alcooliques admis à l'Asile des buveurs d'Ellikon, en trouve 133, soit 30 % qui n'ont jamais bu d'eau-de-vie ni de liqueurs, mais seulement des boissons hygiéniques, vin, bière, cidre.

Aussi, renversant la proposition de Daremberg, je conclurai en disant : « Ce qu'il y a de plus toxique dans les boissons alcooliques, c'est l'alcool. »

(Extrait de l'Hygiène des Dyspeptiques, du docteur G. Linossier. Professeur agrégé à la Faculté de Médecin de Lyon, membre correspondant de l'Académie de Médecine, médecin à Vichy).

QUELQUES BOISSONS SANS ALCOOL

Pour purifier l'eau. — La meilleure de nos boissons est l'eau pure.

Pour purifier l'eau impure, le Dr Vincent préconise des comprimés, un par litre, ainsi composés :

Hypochlorite de calcium.... 0 gr. 015
Chlorure de calcium..... 0 gr. 03

Agiter de temps à autre. L'eau peut être bue au bout de 15 minutes.

Boisson Lilloise. — Verser dans un récipient 15 litres d'eau.

0 fr. 10 de violettes sèches.
0 fr. 05 de fleurs de sureau.
125 gr. de sucre blanc.
Un citron coupé en deux.

Laisser reposer 6 jours non couvert; passer; mettre en bouteilles que l'on bouchera.

Pour remplacer le thé, voici une recette excellente :

Une grosse pomme, 2 ou 3 tranches de citron ou d'orange, quelques morceaux de sucre.

1. Laver la pomme, de préférence une reinette, la couper en morceaux, sans la peler, verser dessus un demi-litre d'eau bouillante, couvrir. Laisser infuser, si possible, deux heures sur le coin du fourneau.

2. Ajouter l'orange ou le citron, sucrer et, au moment de servir, chauffer convenablement.

Tisanes à base de fruits ou de pelures de fruits. ... Pour un litre d'eau, 25 grammes d'épluchures de pommes, de poires ou d'oranges prélevées avec soin sur des fruits lavés, ou 30 à 40 grammes de coquilles d'amandes bien propres.

Laisser bouillir trente minutes, passer et sucrer. A boire chaudes ou froides. Ne pas conserver plus de 24 heures.

Réunions annoncées :

Le 6 mai au Père Lachaise, porte principale, boulevard Ménilmontant. Commémoration d'Hubertine Auclert.

Le 10 mai au Musée Social, 5 heures, Assemblée générale du Conseil National des Femmes.

Le 12 mai au Musée Social, séance publique de la section du Travail du Conseil National à 2 h. 1/2. Nous donnerons le programme dans le prochain numéro.

Pain blanc, Pain frais

Il serait à souhaiter hautement que l'expérience à laquelle nous a contraints la guerre dans les grandes villes entraîne une réforme durable dans les usages relatifs à la consommation du pain. Depuis de longues années déjà, des hygiénistes avaient déclaré la guerre au pain extra-blanc fait avec des farines blutées, qui avaient peu à peu conquis le premier rang en France et à l'étranger. En 1910, une *Ligue internationale de l'aliment pur*, dont faisaient partie le Dr Calmette, de l'Institut Pasteur; le Dr Letulle, membre de l'Académie de Médecine; le Dr Toulouse, médecin de l'asile de Villejuif, et qui comptait trente sociétés affiliées (siège social, 5 rue Grétry), s'était fondée; elle menait depuis campagne pour ce qu'on a appelé le pain complet et qui n'est autre chose que le pain de ménage de nos provinces.

En 1912, huit des plus célèbres médecins britanniques répandaient en Grande-Bretagne un manifeste dont nous détachons ce passage:

« Les soussignés croient que c'est une nécessité nationale de fixer légalement un minimum de valeur alimentaire pour ce que l'on vend sous le nom de pain....

« En raison de l'insuffisance des qualités nutritives du pain blanc communément vendu en Grande-Bretagne, nous demandons qu'une loi rende obligatoire que tout pain vendu sous ce seul nom soit fait de farine non mélangée et contienne au moins 80 % de la farine complète renfermant les germes et semoules. »

Des centaines de praticiens signèrent cette pétition.

En 1913, le syndicat des médecins de la Seine a pris aussi la défense du pain entier.

Citons aussi une protestation de M. Viger, ancien ministre de l'Agriculture, à la Société nationale de l'Agriculture de France:

« Nous devons nous prononcer en faveur de l'ancienne consommation du pain plus nutritif que celui qui est recherché actuellement par la population en raison de sa blancheur plus grande. »

« Il est », dit pour sa part le Dr Montesuis, dans un ouvrage duquel nous empruntons ces détails », il est dans le pain naturel une qualité remarquable qui, presque jamais, n'est mise en relief: c'est d'être excitant et tonique. Il produit cette force instantanée que l'organisme ressent, à peine a-t-il pris une bouchée, ce regain d'énergie qui porte le travailleur à casser la croûte. C'est la durée et la vigueur de cette énergie, c'est son harmonie avec les besoins de l'économie qui ont toujours frappé l'observateur qui font que le travailleur se nourrissant de pain naturel, au dire du médecin des campagnes et comme il l'affirme lui-même, se passe plus facilement d'excitants artificiels, en particulier d'alcool, que le mangeur de pain blanc. »

Ainsi, en remettant subitement tout le pays au régime du pain naturel, la guerre a réalisé sur ce point les vœux des réformateurs en faveur de la santé publique.

Il ne paraît pas que le public, en général, ait souffert de cette transformation.

Il l'a pourrait espérer que, au contraire, il aura pris goût au pain naturel si, à Paris du moins, la fabrication n'en était pas gênée à des conditions qui ne permettent point de l'apprécier avec tous ses avantages.

La limitation du volume et de la forme des pains vendus qui a pour but, paraît-il, une économie de farine, ne nous permet de consulter, avec les habitudes de fabrication de la boulangerie parisienne, qu'un pain où la mie qui domine est mal supportée par les estomacs délicats, et dont la croûte est insipide. Cependant, nos provinces, et en particulier la Normandie et la Provence, fabriquent des sortes de pains de ménage très différentes entre elles, mais également savoureuses, que le pain soit frais ou rassis. A quoi cela tient-il? Nous ne savons, mais la chose mériterait d'être mise à l'étude par ceux qui ont la charge, aujourd'hui, d'assurer dans les meilleures conditions possibles l'alimentation du pays. Il serait de toute façon intéressant, pour les raisons économiques qui persisteront après la guerre et pour la santé publique, que l'usage du pain naturel, grâce à l'expérience actuelle, redevienne national.

(D'après la « Triple Hérésie du Pain Blanc », par le Dr Montesuis.

CONSEILS POUR L'EMPLOI ET LA CUISSON DES LEGUMES

Les cosses des petits pois débarrassées de la rude enveloppe de dure cellulose qui les recouvre, sont aussi agréables au goût que les petits pois eux-mêmes; les tiges des choux-fleurs dépouillées de même fournissent un mets aussi appétissant que la fleur. Il en est de même des queues d'artichauds; les feuilles de blettes s'emploient comme les épinards auxquelles on les mélange couramment; on en fait à Lyon et dans le sud-est des boulettes appréciées en les hachant avec des « grattons » ou résidus de graisses fondues. Enveloppées de « panne », ces boulettes sont mises à griller au four.

L'utilisation à peu près complètes de presque toutes nos plantes potagères est une notion à vulgariser car l'économie ainsi réalisée atteint jusqu'à 50 % de la dépense.

L'habitude de « blanchir » les légumes, c'est-à-dire de les faire bouillir à grande eau est déplorable. Cet usage les prive des essences aromatiques auxquelles ils doivent leur goût et de leur eau de constitution si précieuses pour nos organismes. Il faut, ou les cuire au bain-marie, ou à la vapeur, ou simplement dans leur jus. Les appareils qui permettent de les cuire, à la vapeur ne sont pas à la portée de toute les bourses, ils exigent un temps assez long, variable d'une espèce à une autre, tandis que la cuisson dans le jus même du légume, surtout si l'on emploie les marmites norvégiennes dont nous parlerons plus loin, donne d'excellents résultats avec une dépense de combustible minimum. Pour ceux qui s'obstineraient à les « blanchir » qu'ils fassent au moins servir l'eau de cuisson à la préparation des potages.

Légumes sauvages

Par ce temps de guerre où il ne faut rien perdre, nous croyons utile de signaler à nos lectrices une petite brochure éditée par la maison Larousse: « Légumes sauvages », du pharmacien-major André Piédallu, chef de laboratoire au service de l'Intendance.

L'auteur a écrit ce petit livre dans le but de renseigner les soldats sur les plantes sauvages qu'ils peuvent manger « sans crainte de s'empoisonner », façon aimable de varier l'ordinaire, combien monotone!

Cette nécessité n'est pas moins intéressante à l'arrière, où la cherté des légumes verts en rend l'usage peu abordable à bien des bourses.

Les herbes folles qui vont pulluler au printemps, comme les oseilles, les moutardes (jotte senevé), les orties, le pissenlit, la chicorée sauvage, les crépis, la bourse à pasteur, les jeunes coquelicots, etc, peuvent remplacer les épinards et s'assaisonnent de la même manière.

Les pointes de houblon tiennent lieu d'asperges, les mâches, les pissenlits, les crépis, la chicorée sauvage, la condamine, la barbarée, les jeunes pousses de scorsonère, de salsifis sauvages, se mangent en salade.

Les racines de salsifis, de scorsonère, de bardane, les tiges de bardane débarrassées de leurs fibres se mangent comme les salsifis cultivés, à la sauce blanche ou au beurre.

Toutes ces plantes sont décrites et figurées dans le petit livre et M. Millet, professeur de dessin au Muséum, y a reproduit à l'aquarelle plusieurs des principales les plus communes, de telle façon qu'il est impossible de les confondre.

L'intérêt de tous ces légumes rustiques, c'est qu'ils peuvent permettre de varier le régime alimentaire, le goût du riz étant assez peu en faveur dans notre pays, bien qu'il soit un aliment de première valeur.

Si le sujet vous intéresse, vous y trouverez même la recette culinaire qui convient à chaque plante. Nous vous recommandons particulièrement un certain roux clair fait avec de la farine légèrement rousse dans du beurre ou de la graisse, puis étendue d'un peu d'eau, de bouillon ou de lait. Cette sauce salée et poivrée, puis incorporée aux « épinards du front », leur donne un liant et une valeur nutritive qui la feront, nous en sommes sûr, recommander à vos amies.

A. Lamarque.

Comment économiser le Sucre?

Il y a, à cet égard, *des règles faciles à suivre.*

Une grande quantité de sucre est consommée à la fin du repas, ou entre les repas, avec le café, le thé ou les boissons chaudes. Le plus souvent, on use de deux, parfois de trois morceaux de sucre. *Un seul doit suffire.* Le goût du breuvage sera un peu moins plaisant au palais, mais ce petit sacrifice fait à la Patrie sera bien léger.

Il faut également s'abstenir de consommer des sirops, dans la fabrication desquels le sucre joue un rôle capital. Qu'on leur substitue des boissons chaudes ou de la bière, celle-ci de préférence, *car le thé et le café, objet d'importation, doivent être également ménagés.*

Surtout, il conviendrait de *supprimer*, ou tout au moins de *restreindre la consommation de la pâtisserie et de la confiserie.* Cette consommation absorbe à elle seule près de 150 millions de kilos de sucre par an, en temps ordinaire.

Les bonbons, les gâteaux, *ne nous sont pas indispensables.* Ce sont des produits de luxe. Alors que de sort de la France se joue sur les champs de bataille, l'heure est mal choisie pour donner satisfaction à des goûts de pure gourmandise.

La guerre semblait devoir réduire sensiblement la vente des confiseries et gâteux. *Tel n'est malheureusement pas le cas.* Les pâtissiers font des affaires brillantes. On mange peut-être plus de gâteaux qu'avant la guerre, ce qui est paradoxal, pour ne pas dire scandaleux. Dans une petite ville de l'Ouest, on nous signalait ce fait qu'à Pâques on a coutume de manger des brioches. Or, tel pâtissier qui en fabriquait 4.000 en période de paix, a dû en livrer 7.000 le 23 avril dernier. Il y a là un exemple des plus regrettables et une tendance contre laquelle il faut s'élever. N'oublions pas qu'une consommation élevée de la pâtisserie entraîne également la hausse des beurres et, en absorbant beaucoup de farine, contribue à notre appauvrissement économique et financier en nous obligeant à importer une plus grande quantité de blé.

Réduisons aussi notre consommation de chocolat, car le chocolat absorbe beaucoup de sucre.

Si nous devons faire une exception, bornons-la aux confitures; la conserve de fruits constitue un excellent moyen d'utiliser toutes nos ressources nationales.

En résumé, si nous consentons à diminuer notre consommation du sucre, nous aurons la satisfaction d'obtenir de très appréciables économies par de très légères privations.

(Extrait des tracts de « La Ligue Nationale des Economies », 30, rue Vaneau, Paris.)

On trouvera dans l'excellent petit livre de Mme Moll-Weiss, *La vie moins chère* (1 franc), de précieuses recettes pour faire soi-même, sans sucre ou avec très peu de sucre, des confitures ou conserves de fruits. Elle indique, de plus, que dans les milieux hospitaliers, on sucre les boissons au moyen de bois de réglisse (ne jamais l'employer pour les jeunes enfants sans l'avoir décortiqué). Préconisons aussi le miel, pour remplacer le sucre, autant comme aliment que comme édulcorant des boissons.

LA CUISINE SANS FEU, SANS FRAIS OU PRESQUE

Ce titre est celui d'une brochure dans laquelle notre confrère, Louis Forest, donne les explications nécessaires à la fabrication et l'usage de la Marmite norvégienne, qui a pris depuis la guerre une vogue méritée, tandis que, depuis longtemps, des apôtres peu entendus la recommandaient.

Bien que nos lecteurs soient déjà, sans doute, renseignés à ce sujet, nous croyons leur être agréables en reproduisant le spirituel article qu'une féministe connue de toutes a publié à ce sujet dans *l'Œuvre*, où elle signe: Une universitaire.

A PROPOS DE MARMITES

La France vient d'être solennellement adjurée d'économiser le gaz et le charbon, c'est bien le moment ou jamais de révéler aux ménagères l'art de faire leur cuisine sans feu. Car cet art existe, d'une simplicité exquise, accessible à tous et — cela va sans dire — pratiqué depuis longtemps en Europe par tous les gens plus avisés que nous.

Il s'appelle d'un vilain nom : l'autocuiseur, ou d'un joli nom : la marmite norvégienne. Comme c'est une marmite, en effet, et que les Norvégiens sont nos amis, il n'y a pas de raison pour s'embarrasser d'un vocable pédant et mal fait. Aussi, laissant les auto-cuiseurs aux maisons qui les fabriquent et qui les vendent trop cher, nous ferons nous-mêmes notre marmite. Voici comment.

On prend une caisse en bois, de préférence un carton à chapeau — les femmes n'en manquent pas. On la bourre à l'intérieur de journaux, de foin ou de vieux morceaux de flanelle, ne réservant en son milieu qu'une sorte de petit puits, où le pot... sans feu viendra s'insérer exactement. Pour empêcher le foin, la flanelle et le papier de voisiner avec la cuisine, on tapisse cette garniture d'une étoffe propre et solide : un petit molleton par exemple, qu'on cloue tout autour des bords. Le carton se présente alors comme une gaîne capitonnée, aussi bien au fond que sur les parois et dont le capitonnage serait épais, compact et égal. Quelque chose comme l'écrin d'une marmite.

Reste à choisir le bijou. En l'espèce, il le faut cylindrique, de fer battu ou d'émail, sans oreille ni bec, ou avec des oreilles mobiles qui puissent se rabattre. Sinon elles ne se logeraient pas dans cette sorte d'étui central qui presse sur la marmite, tel un fourreau sur son parapluie. Le couvercle, hermétique, a besoin d'une anse, mobile, elle aussi, et on le dote par surcroît d'un petit coussin épais qui, le moment venu, vient boucher le puits où la chaleur est enfermée.

Supposons maintenant que vous vouliez faire du bœuf en daube, du riz au lait, du bouillon, des haricots ou tel autre mets, à votre choix, car les possibilités sont infinies. Vous préparez votre cuisine comme d'habitude, sur le charbon ou sur le gaz; vous l'amenez à ébullition; parfois même et suivant les cas, vous laissez bouillir vingt minutes ou une demi-heure; puis, la marmite exactement bouchée, vous la saisissez rapide, par ses oreilles ou son anse (on ne se brûle que les premières fois), vous l'introduisez dans sa gaîne, vous appliquez le coussinet, vous fermez le carton... à marmite et vous vous en allez tourner des obus. Quelques heures après, le riz est tendre et gonflé, la daube succulente, les haricots fondants.

Vous préparez vos repas le soir pour le matin et le matin pour le soir; ce n'est jamais brûlé ni trop cuit, et le pire qui puisse vous arriver, si vous oubliez votre boîte, c'est d'avoir à *la* réchauffer le contenu.

Avec de l'adresse, quelques loisirs et plusieurs cartons à chapeau, rien ne vous empêche de posséder tout un jeu de ces pots magiques, qu'on dirait sortis d'un conte d'Andersen, capables de préparer un banquet en votre absence. Economies simultanées de combustible et de cuisinière! M. Fallières lui-même n'offrirait pas mieux.

Ainsi vont les choses. On pouvait croire qu'après l'avènement des femmes au travail, les longues sauces auraient vécu. Erreur. Elles mijoteront douze heures au lieu de six; on rentrera chez soi la soupe faite; il aura suffi d'un peu de méthode et de quelque ingéniosité pour adapter excellement les exigences d'autrefois aux nécessités d'aujourd'hui.

Pourquoi ne pas tirer de ces petites conquêtes un encouragement aussi bien qu'un profit? Aucune forme de vie n'est immuable; aucune ne peut ni ne doit constituer un obstacle éternel au meilleur développement des êtres. A ceux qui disent: « La femme au foyer? », ce qui souvent, dans leur esprit, signifie: « La femme au fourneau! », fermez la bouche avec une bonne cuillerée de haricots bien cuits dans une marmite sans feu.

Une Universitaire.

Une communication d'un de nos lecteurs nous permet de joindre à ces explications quelques détails:

« Il est assez difficile, dit-il, de se procurer une marmite cylindrique et sans anses; ce n'est du reste pas nécessaire. Une simple marmite de terre pour pot au feu, même un pu ventrue, fait très bien l'affaire, malgré le jeu qu'il lui faut dans la garniture isolante. De même, les anses peuvent très bien trouver leur place dans les angles de la caisse. Ce qu'il faut, surtout, c'est que le matelassage du fond des côtés — en vieux journaux froissés, paille de bois, foin, etc., — soit serré et assez épais (5 centimètres au moins).

Pour le faire, on peut se servir de la marmite elle-même comme moule ou bien fabriquer avec du carton — de vieux almanachs par exemple — un tube dans lequel la marmite entre librement, avec échancrures pour les anses. On place le tube sur le matelassage du fond et on bourre bien tout autour. Il n'y a plus qu'à faire le coussin du dessus, soit avec un sac plat de matière isolante, soit plus simplement avec 20 ou 30 vieux journaux pliés à la dimension intérieure de la caisse et mis à plat, de façon à ce qu'ils reposent sur le matelassage des côtés et forment bien l'emplacement de la marmite.

Lorsqu'on veut s'en servir, on place la marmite (fermée de son couvercle et bouillante) dans le tube, en ayant soin de ne pas le mouiller; on met le coussin et on termine par un couvercle en bois qui appuie dessus, sur lequel on place un objet assez lourd — une casserole pleine d'eau par exemple — pour que la fermeture soit bien hermétique. »

D'autre part, nous empruntons à un article de Henry de Varigny, dans *l'Illustration*, ce tableau de chiffres indiquant les temps de cuisson d'une série d'aliments, sur le feu et dans l'appareil:

	la feu bar	Séjour de l'appareil
Pot au feu	30	1 à 4
Pommes de terre rondes	10	1 à 3
Pommes de terre coupées	5	1 à 3
Pois, lentilles, haricots en grains	45	4
Châtaignes	5	1 à 3
Châtaignes sèches	25	3 à 4
Poires et pommes sèches	30	3 à 4
Cerises et pruneaux secs	25	2 à 3
Fruits frais	15	1 à 3
Choucroute	25	4
Raves, carottes, navets	25	3 à 4
Choux	5	1 à 3
Haricots verts, pois verts	20	2 à 3
Viande bouillie	20-30	3 à 4
Nouilles, macaronis	2	¼ à 3
Rôti de bœuf	20	3 à 4
Rôti de veau ou de porc	25	3 à 4
Ragoût, viandes en sauce	20	2 à 3
Saucisse	1	2 à 3
Mal, semoule, avine	15	3 à 4
Riz	5	2 à 3
Légumineuses préparées, farine d'avoine	10-15	2 à 3

Il n'y a pas d'inconvénients à ce que les plats restent plus longtemps dans l'appareil; ils n'y perdent rien.

D'ailleurs, chacun corrigera les indications précédentes selon son expérience, selon l'excellence de l'appareil et son adresse à l'utiliser; — selon son goût personnel aussi en matière de cuisson.

C'est *l'Illustration* également qui a donné les renseignements suivants:

« Dans un ouvroir fondé pour donner du travail aux femmes, une femme éclairée et dévouée, Mme Domange, a imaginé de faire fabriquer des auto-cuiseurs avec du carton, du papier et de la toile. Elle les distribue aux nécessiteux. Le public peut en acheter; on en trouve, faits par l'ouvroir et vendus au profit de celui-ci, 71, rue du Temple (chez Pilon).

Je puis certifier que l'appareil fonctionne parfaitement.

Un mot en terminant : nettoyer avec soin la marmite après usage pour éviter la rouille; et laisser l'auto-cuiseur ouvert quand il ne sert pas, pour le sécher, au cas où un peu de vapeur aurait filtré dans le bourrage.

J'ai déjà dit que l'auto-cuiseur peut servir de glacière (avec un pain de glace dans le récipient); il garde chaude l'eau qu'on lui confie le soir, pour la toilette du matin. »

Signalons encore, sur ce chapitre, que de son côté, le *Petit Journal* lance un autre appareil, sorte de réchaud à la scierie de bois, que l'on fabrique soi-même, pour suppléer au manque d'autres combustibles. L'inventeur est un Italien, M. Angelo Benelli. Demander les explications au *Petit Journal*.

Pour remplacer le Beurre

Si le beurre est hors de prix, les autres corps gras d'origine végétale (huiles, cocose, palmitine, végétaline, excel) sont devenus plus rares et plus chers. En général cependant leur prix ne dépasse guère celui du beurre avant la guerre; et non seulement pour la cuisine, mais pour la pâtisserie de ménage, certains d'entre eux donnent d'excellents résultats.

On peut d'ailleurs beaucoup plus qu'on ne pense supprimer ou réduire les condiments gras dans la cuisine.

C'est ainsi que Mme Moll-Weiss recommande de faire « revenir » viandes et légumes dans un peu d'eau bouillante et dans l'un et l'autre cas de n'ajouter le beurre qu'au moment de servir. Certaines personnes vont plus loin et n'assaisonnent jamais autrement qu'avec un peu d'eau toutes les viandes rôties au four et même celles à la casserole. La bonne huile d'olives est à Paris un condiment trop méconnu. Le docteur Toulouse l'emploie comme assaisonnement dans les légumineuses en y ajoutant en petite quantité au moment de servir. On fait en Ardèche une soupe excellente et rapide appelée «Eau bouillie» en versant sur des tranches de pain un peu d'huile et de l'eau bouillante où a cuit une gousse d'ail; la panade assaisonnée à l'huile (non cuite toujours) est délicieuse; et nous avons vu des Parisiens les plus prévenus contre la cuisine à l'huile, se régaler d'un plat provençal formé d'œufs cuits au plat sur des tomates ayant mijoté plusieurs heures avec de l'huile. Tous les ragoûts mêlés de viande et de pommes de terre ou d'autres légumes riz, haricots, lentilles, cuits au four ou à la marmite norvégienne se passent très bien de condiments gras. Nous recommandons en particulier la « bombine » ardéchoise composée de pommes de terre rondelles minces mêlées avec du pied de veau coupé en morceaux, d'un bouquet garni, recouvertes d'eau et cuites 3 ou 4 heures au four du boulanger ou de la cuisine ou à la marmite norvégienne.

Les châtaignes pelées et bouillies légèrement salées remplacent très agréablement au début des repas un hors-d'œuvre ou même un légume; et plus flatteuses au goût, plus nourrissantes que les pommes de terre à l'eau ne laissent pas davantage, même si on en use tous les jours. Elles ont dans une proportion remarquable les qualités de la viande.

MENUS SANS VIANDE, POISSONS NI ŒUFS

En voici quatre pris sur les douze que donne Mme Moll-Weiss.

Déjeuner
Risotto
Haricots verts
Fromages et fruits
Dîner
Potage crème de tomate
Pain en pâte
Salade de choux-fleurs
Pudding aux marrons

Déjeuner
Nouilles au gratin
Purée de céleri aux pommes de terre
Fromage et fruits
Dîner
Crème Saint-Germain
Croquettes de riz sauce tomate
Salade russe
Compote de pommes

La gérante : Jane MISME.

Imprimerie des Arts, 11, Rue Molière.

ABONNEMENTS

FRANCE . . . . Un an. 6
ETRANGER . . . . — 8

LE NUMERO:

FRANCE . . . . . 10 centi
ETRANGER . . . . 15 —

Aux Bureaux du Journal et par la poste

TÉLÉPHONE: PASSY 46-11

ANNONCES

Agence MURATET & C
89, rue d'Hauteville
TÉL. : BERGÈRE 43-91

Aucune fer

Il faut compter avec les Fe

LETTRE OUVERTE à S. E. M. VIC
Ministre du Ravitaillem

M. le Ministre qui fûtes certainement notre ami, permettez-moi de vous signaler que les bouch trompent sur notre compte. disent que les ménagères vraiment pas de la carte de vi vous menacent de leur violent lentement si vous l'instituez; prennent par la peur; ils vo nent même par la vanité en i que les « gouvernants avisés compter avec les femmes. Mo Ministre, les bouchers vous fo re! Mais aussi pourquoi deman bouchers des consultations sur chologie féminine!

Les bouchers évoquent à v des émeutes de ménagères, co marchands d'alcool ont récemm luciné le Parlement de la ré peuple si on supprimait le poi marchands, en vérité, abusent nie, lorsqu'ils parlent, aujourd'h tout, au nom des consommateur nous dépouillent passe! Mais ils nous déshonorent point!

Car, pour ce qui est de nous, nagères, nous ne sommes point tes qu'ils vous le content, Mon Ministre.

Les raisons que vous donnent plume d'un de nos confrères « représentants autorisés » ce carte de viande, nous font l' simples « bobards » comme on front, paraît-il.

On ne peut pas, professent-il ser la viande en paris égales ce sucre, le pain ou l'essence; on n ra couper exactement la quant risée par la carte et alors, qu'a t-il, mon Dieu? Faudra-t-il re bon poids » en ajoutant ou ret petits morceaux?

Ces bouchers nous font p n'est pas la peine d'être des ho forts pour se noyer ainsi dans re d'eau. Mais comment, vous sieur le Ministre, qui êtes d'autre encore plus fort, vous êtes-vou impressionner par un si faibl ment?

Ne sommes-nous pas libres a tre carte de sucre d'acquérir, le où il nous plaît, la quantité qu voulons, ou plutôt que l'épicier nos 750 grammes du mois. Il fa boucher vraiment pour imaginer carte de viande nous obligerait ler chaque jour ni plus ni moins 200 grammes — je suppose — d tion quotidienne. Vous nous Monsieur le Ministre, un taux sommation mensuel et nous co rions à acheter tantôt le gigot, t côtelette, selon nos commodi plus, comme pour notre consom de gaz, vous nous accorderiez au du taux fixé, une tolérance, afin dernier jour du mois, ce pauvr cher n'ait point le chagrin de f tas sur son comptoir des gramm lui aurait fallu rogner lorsqu'il eu la main trop lourde, ainsi q arrive volontiers, car le terme e sacré. Vous ne songerez certai point à nous obliger de réclam grammes qui manqueraient, com bouchers feignent de croire que v auriez la malice.

Mais tout cela, Monsieur le M vous l'avez certainement répon représentants autorisés des bouc Paris.

Seraient-ce donc leurs autres tions qui vous ont impressionné? n'est pas tout : il y a la quest choix. Ah! la question du choix, terrible.

« Le boucher recevra une quanti vue de viande. Notons un dem Comment va-t-il le répartir? Vou comme tout le monde, que le pri selon la qualité. Il y a toute la depuis le filet jusqu'à ce qu'on les bas morceaux. Qui aura dr morceaux de choix? Qui devra se ter des autres?

Oh! ma tête, ma tête!

Les représentants autorisés q posé cette colle formidable à not frère, vous l'ont aussi posée sans Monsieur le Ministre. Je sou que notre confrère n'y a rien co sauf votre respect, vous non tout-être. Dame, il faut être bouc ménagère pour savoir que ce pa signifie rien du tout. Si la ques choix existe, et si elle constitue difficultés du commerce de la b rie, qu'est-ce que la carte y cha en quoi les habitudes de la client seront-elles influencées? Les ba eaux seront pour les pauvres vares; les morceaux de choix les riches ou les gourmands, aujourd'hui.

Vous vous êtes trompé, Monsieur M pas, en vous faisant un époux carte de viande et en vous nant à imaginer, pour accompli voir de ménager le chapiel fr

L'effort de la Femme Française pendant la Guerre

Une grande manifestation avait lieu à la Sorbonne, le jeudi 19 avril, dans le but de glorifier la femme française et de parler publiquement aux Français, aux Alliés et aux neutres de son effort depuis le début de la guerre.

M. Barrès, qui présidait la séance, l'ouvrit par un éloge de la femme alsacienne-lorraine dont l'effort fraternel se manifesta pendant 44 ans, pour maintenir les mœurs et les sentiments français, l'usage de notre langue et l'amour de notre pays.

Le discours de M. Barthou fut une longue énumération de tous les cas isolés et obscurs de dévouement féminin. Nous connaissons, pour les avoir lus ou entendu vanter déjà, la plupart de ces magnifiques traits d'héroïsme individuel; de leur amoncellement se dégagea un sentiment grandiose d'abnégation, de renoncement résigné. On compara la Française à la femme spartiate, à la Romaine. Mais pour la caractériser, M. Barthou nous la montre faisant son dur devoir, acceptant son austère sacrifice, en souriant. La femme française, dit-il, a du cœur et de l'esprit: ce sont les armes dont elle se sert ».

M. Barthou parla aussi du rôle actif de la femme pendant la guerre; il dit quelques mots de chacun des grands groupements de philantropie féminine dont les présidents, sur l'estrade, l'entouraient. Il parla en termes éloquents de cette grande armée féminine admirable et sacrée : la Croix-Rouge. Puis il glorifia la femme de l'usine, la femme des champs, toutes celles qui ont assumé depuis la guerre une tâche et des devoirs d'homme. En quelques paroles, il sut résoudre un des plus grands problèmes d'après-guerre, par cette merveilleuse promesse: « Les hommes feront à la femme, par esprit de justice, la part qu'elle s'est faite par esprit de sacrifice », et conclut par la citation de cette belle parole de Barrès: « Nous devons donner aux femmes dans le droit, la place qu'elles ont conquise par le devoir. »

Mme Marié, M. Leitner, eurent ensuite, par leur talent, le niveau élevé qu'avait haussé le public, pourvu en outre, dans le but louable de s'assurer pour la grande cause et de faire provision de fonds [illegible].

Ce fut une grande journée de propagande française, de belle publicité patriotique.

A un message de femmes du Canada et des Etats-Unis lu au début de la réunion, les organisateurs répondirent par un message au nom des Femmes Françaises qui, soumis à l'Assemblée, fut vivement applaudi.

Mayotte M.

NOUVEAUX PROGRÈS DU SUFFRAGE aux Etats-Unis

— L'Etat de Vermont vient d'accorder aux femmes les droits municipaux. Le Sénat a voté la loi leur accordant le suffrage présidentiel, tandis que la Chambre décidait que cette question serait d'abord soumise au referendum.

— Le Parlement de l'Etat d'Oklohama a voté la loi accordant le suffrage complet aux femmes. La mesure doit être encore approuvée par le referendum.

— Une loi pareille a été votée par la Chambre de l'Etat de Missouri. Le Sénat qui a voté récemment l'éligibilité des femmes aux Conseils scolaires lui est favorable; elle viendra devant lui à la prochaine session.

— Le Sénat du Michigan a voté la même mesure.

— Le Sénat d'Iowa pareillement.

Nous nous voyons obligés de remettre au prochain numéro l'intéressant exposé des débuts du service de guerre des suffragistes américaines, pour la ravitaillement et contre le gaspillage.

Carrières Féminines

LES FEMMES SERONT ADMISES A L'ECOLE CENTRALE

Nos lecteurs se souviennent certainement du récent article de Mlle Hélène Bureau relativement à l'entrée des jeunes femmes à l'Ecole Centrale des Arts et Manufactures. M. Clémentel, ministre du Commerce, vient de donner une preuve du plus haut patriotisme et d'intelligence du progrès en décidant que désormais les femmes seront admises à cette école dans les mêmes conditions que les hommes.

Félicitons et remercions le Ministre; et avec lui le directeur et le Conseil d'Administration de l'Ecole, sur la demande de qui la réforme se fait.

Rappelons à ce sujet que M. Clémentel est un des rares ministres qui ait jusqu'ici effectivement aidé à la lutte contre l'alcoolisme; la Société l'Alarme lui a dû de pouvoir faire apposer ses affiches dans tous les bureaux de poste de France, tandis qu'elle n'a pu réussir encore à les répandre en d'autres administrations qui dépendent d'un ministère différent, celui sur qui pèse d'ailleurs la plus grande responsabilité en matière d'alcoolisme.

Nous ne doutons pas qu'après l'initiative que vient de prendre M. Clémentel, en faveur de l'utilisation des femmes dans les hautes sphères industrielles, d'autres écoles ne leur soient bientôt ouvertes, celles entre autres des Arts et Métiers.

Les inscriptions des candidates à l'Ecole Centrale au concours d'admission de 1917 seront reçues au secrétariat de l'Ecole, 1, rue Montgolfier, jusqu'au 30 avril inclusivement. La décision n'ayant été rendue publique que le 21 avril nous nous permettons de trouver que le délai laissé pour les inscriptions est un peu court.

FEMME-ARCHITECTE

A propos de l'article paru le 31 mars, dans cette rubrique même, sous le titre « Femme-Architecte », nous avons reçu diverses communications et opinions fort intéressantes, en particulier celles de M. Paul Lafollye, architecte.

Nous nous réservons de parler plus longuement, dans notre prochain numéro, au point de vue pratique, de la profession d'architecte pour les femmes et les jeunes filles.

M. M.

LA FEMME-LIBRAIRE

On nous annonce au moment de mettre sous presse, l'ouverture du cours pour dames et jeunes filles employées, dont Mlle H. Bureau a récemment parlé ici; le cours commencera le 5 mai prochain. Il se composera de 10 leçons à raison d'une par semaine le samedi, de 1 heure à 2 h. 1/2. Il aura lieu au Cercle de la Librairie, 117, boulevard Saint-Germain.

S'y adresser pour se procurer le programme et se faire inscrire.

Chronique des Œuvres et Institutions

L'AIDE MORALE

Dimanche, 22 avril, « L'Aide Morale » donnera des séances : à la salle des mariages de la mairie du 2e (4 h. 1/2); au grand Amphithéâtre du Conservatoire National des Arts et Métiers à 5 h. 1/2.

Les matinées enfantines de « L'Aide Morale » auront lieu le jeudi 26 avril à 2 h., à l'école des filles, 7, rue Jardinet, à l'école de la rue Titon (66e) et à l'école de la rue Dussoubs (10e).

Bulletin des Sociétés Féministes

Conseil National des Femmes Françaises

SECTION DE L'UNITE DE LA MORALE

La Section s'est réunie, chez Mme Schlumberger, le mardi 17 avril dernier

L'ordre du jour comportait : la question des maladies vénériennes, la campagne anglaise contre ces maladies, un rapport de M. le docteur Santo-Liquado sur le même sujet.

Un résumé fut présenté de tout ce que l'Angleterre a fait pour lutter contre ce fléau depuis la guerre.

La section sanitaire anglaise a déjà voté une somme très considérable consacrée à l'étude et aux soins de ces maladies. De plus, dans dix-sept hôpitaux, il a été institué des services spéciaux tout à fait discrets où les malades pourront suivre leur traitement.

Dans une grande conférence, qui eut lieu à Londres en juillet dernier, on a pu prouver que la réglementation, au lieu de diminuer la fréquence de ces maladies, ne faisait que les entretenir, et qu'il fallait surtout combattre, par tous les moyens, les préjugés néfastes qui existent contre elles, ce qui a pour conséquence qu'on ne veut ni les déclarer, ni les soigner à temps.

Une très importante commission féminine a envoyé une pétition au gouvernement anglais, lui demandant d'agir spécialement auprès des soldats, par des instructions précises, leur dévoilant les risques qu'ils courent, et qu'ils font courir à leurs familles quand ils reviennent en permission contaminés par ce mal.

En Italie, grâce à l'influence du docteur Santo-Liquado, depuis dix ans la réglementation n'existe plus, ni même la visite obligatoire; de plus, le secret professionnel le plus strict défend de révéler le nom des malades se faisant soigner dans les hôpitaux. Grâce à ces mesures on a vu, dans ce pays, décroître le terrible fléau.

De nombreuses cliniques ont été fondées; ces maladies y sont traitées avec ce principe, c'est qu'elles sont absolument assimilables à tout autre maladie contagieuse. Le gouvernement s'était chargé de fonder ses services et ses cliniques, mais ensuite les municipalités devaient en prendre la charge. Elles étaient d'abord hostiles à ces mesures, mais ont dû s'incliner devant les résultats acquis.

Dans une prochaine réunion de la section, on mettra à l'étude le traitement de ces maladies, les mesures prises ou à prendre contre elles et les résultats déjà obtenus par les cliniques fondées en France.

M. W.

ERRATA

Dans la rubrique **Au Parlement**, numéro du 21 avril, article **La Liquidation des successions**, 8e paragraphe au lieu de « cette loi n'a pas un caractère définitif, destiné à régir... » lire: « définitif; destinée à régir. »

9e paragraphe au lieu de « L'indivision, par suite, etc. » Lire : « L'indivision pourra être maintenue jusqu'à l'expiration de ce même délai de deux ans. Lorsque, par suite, etc. »

LE BOVRIL

Est indispensable dans la Cuisine. Il économise temps, peine et argent. Le seul employé par toute ménagère soucieuse de son bien-être. Fournit un délicieux Potage-Consommé Riche. Sauce excellente. Donne aux plats un goût exquis.

Il ajoute à n'importe quel légume la valeur nutritive d'un morceau de viande du premier choix. Reconstituant très énergique.

Le BOVRIL est de la viande et rien que de la viande.

Se renseigner aux Maisons d'Alimentation, ou aux magasins de gros, 152, rue Réaumur, Paris (2e).

Ex MODELLISTE de grandes maisons de TAILLEUR POUR DAMES. Fait ses COSTUMES A FAÇON depuis 50 francs. Sur commande à des prix défiant toute concurrence.

Dé Vyver, 72, rue de Cléry 2e Paris.

1620

ECOLE ROY

7 Rue Lafayette PARIS (9e) 7

COURS de 8 h. du matin à 10 h. du soir. — Envoi du Programme FRANCO

STENOGRAPHIE, DACTYLOGRAPHIE COMPTABILITÉ, COMMERCE, LANGUES

Rédaction spéciale des Sténos, aux Sessions officielles des Chambres et Assemblées et Administrations, chez Professeurs de Sténographie Cours GRATUITS et cours collectifs.

PLACEMENT GRATUIT DES ELEVES

ALIMENTATION pour Régime Diététique

FARINEUX MALTES et DIASTASES pour Malades, Convalescents, Enfants, Vieillards

PATES ALIMENTAIRES

Maison Bignon-Pariani, — Fondée en 18 5, rue de l'Arcade, Paris Madeleine

Téléph. : 303-04

Pâtes alimentaires en tous genres Riz, Semoules, Tapiocas, etc.

Conserves alimentaires

Colis militaires franco pour le front Livraison dans tout Paris. — Expéditions en Province. — Envoi franco du catalogue sur demande.

BIÈ